

4月 給食だより

令和8年4月8・9日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校

ご入学・ご進級
おめでとう
ございます!

今年度から、もみじ台中学校の給食を平岡緑中学校の給食室で作ることになりました。2校分、約740食の給食を調理員8名と栄養教諭1名で作ります。子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。ご家庭のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平岡緑中・もみじ台中の給食

【食器（丼）について】

もみじ台中学校ではすでに使用している樹脂製の丼（ポリエチレンナフタレート樹脂食器）を平岡緑中学校でも今年度から使用を開始します。（軽い、熱さが伝わりにくいなどの特徴があります。）

- ・食品衛生法に基づく試験方法による検査を実施し、安全性が確認されています。
- ・丼以外の食器については、これまでと同様、強化磁器食器を使用します。

【主食の曜日について】（毎年変わります。）

※休日や行事などの関係で変更になることがあります。

月	火	水	木	金
麺	味つきごはん	白飯	パン	白飯

新1年生のみなさんへ

成長期のみなさんに必要な栄養価に合わせて献立を考えています。小学校の給食と比べると量が多く、残さず食べるのが難しいと感じる人もいるかもしれませんが、少しずつ中学校の量に慣れ、自分の健康のためにしっかり食べてほしいと思います。

《主食の量について》

パンと麺の一部は6年生の時と同じ大きさです。ごはんの量は1.2倍くらいに増えます。

初めは多く感じると思いますが、少しずつ中学校の量に慣れていきましょう！



給食を食べ始める時間が小学校より遅くなります。朝食をしっかり食べてから登校しましょう。



焼魚やグラタンなど、オーブンで焼いて作る料理が登場します。



小学校より「スパイスが効いてる!」と感じる料理が多いかもしれません。



衛生的な給食時間を

～ 身支度を整えて ～

給食当番は、エプロン、三角巾、マスクの準備をしましょう。日常生活でのマスクの着用は各自の判断ですが、衛生的な給食準備のため、当番はマスクを着けましょう。



～ 手洗い&ハンカチ携帯 ～

手洗いはみなさんに身に付いているようですが、ハンカチを使わず自然乾燥させている人をちらほら見かけます。いつでも使えるようにポケットに入れておきましょう！



引き続き取り組みます

～ おいしく減塩 ～

素材の味を大切に、だしなどを活用して薄味を心がけ、よりおいしく減塩ができるように努めていきます。また、麺類のスープなどは飲みきらないように呼びかけていきます。



～ 給食カレンダーを掲示します ～

各教室に、当日の献立と食材や料理についての情報を書いた日めくりのカレンダーを掲示します。「食」について興味をもつきっかけになればと思います。

～ 地産地消 ～

旬の時期には農薬を減らして栽培された北海道産の農作物を使用します。米は道産の「ななつぼし」、パンや麺には1年を通して道産の小麦粉を使用します。

また、今年度も「Aさん」にご協力いただき、清田区産のポーラスターほうれん草、大根、干し椎茸などを使用する予定です。



～ クリーン青果物を使用します ～

札幌市学校給食会のご協力をいただき、札幌市内・郊外、道内をはじめ、全国各地で安全に育てられた旬の野菜やくだものを積極的に使用します。



4月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
 ○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
 ○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<p>新年度スタート!!</p> <p>4月は、環境の変化や不安定な気候などの影響で、心も身体も疲れやすい季節です。</p> <p>そんな時期こそ、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。生活リズムが整うことで、体調も整いやすくなります。</p>		<p>8</p> <p>着任式 始業式</p> 	<p>9 入学式</p> <p>○チキンウインナーライス ○星のコロッケ ○フルーツミックス もみじ台中給食なし 平岡緑中1年給食なし</p> <p>胚芽精米,大麦,バター,トマトジュース,チキンウインナー,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリーンピース,菜種油/星のコロッケ,菜種油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋梨缶,夏みかん缶/</p>	<p>10</p> <p>○カレーライス ○小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>精白米,豚肉,じゃがいも,人参,玉ねぎ,セロリ,りんご,しょうが,にんにく,グリーンピース,菜種油,小麦粉/ベーコン,小松菜,もやし,菜種油,白ごま/</p>
<p>13</p> <p>○肉うどん ○あべかわだんご ○清見オレンジ</p> <p>ゆでうどん,豚肉,油揚げ,つと,人参,小松菜,長ねぎ,干し椎茸,たもぎ茸/白玉もち,きな粉/清見オレンジ/</p>	<p>14</p> <p>○わかめごはん ○豚汁 ○さんま スパイス揚げ ○ミニトマト</p> <p>胚芽精米,大麦,わかめ,白ごま/豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが,菜種油/さんま,しょうが,にんにく,かたくり粉,小麦粉,菜種油,かたくり粉/ミニトマト/</p>	<p>15</p> <p>○ごはん ○じゃがいもの そばろ煮 ○ひじき春巻き ○磯和え (ほうれん草・もやし)</p> <p>ごはん,豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,大豆,切り干し大根,さやいんげん,干し椎茸,しょうが,菜種油/ひじき春巻き,菜種油/ほうれん草,もやし,のり/</p>	<p>16</p> <p>○セルフドッグ (背割コッパ ポークウインナー チリソース) ○コーンシチュー ○もやしの ごまサラダ</p> <p>背割コッパ,ポークウインナー,玉ねぎ/コーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,人参,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,菜種油,スキムミルク,チーズ,牛乳,豆乳/小松菜,もやし,人参,白ごま/</p>	<p>17</p> <p>○ピリカラチキン丼 ○すまし汁 ○りんご</p> <p>精白米,鶏肉,しょうが,小麦粉,かたくり粉,菜種油,厚揚げ,人参,たけのこ,玉ねぎ,ピーマン,菜種油,にんにく/そいうめん,つと,干し椎茸,長ねぎ,ほうれん草/りんご/</p>
<p>20</p> <p>○醤油ラーメン ○チーズポテト焼き ○甘夏かん</p> <p>ゆでラーメン,豚肉,メンマ,しょうが,にんにく,菜種油,つと,もやし,玉ねぎ,人参,長ねぎ,ほうれん草,茎わかめ/じゃがいも,バター,牛乳,チーズ/甘夏かん/</p>	<p>21</p> <p>○焼豚チャーハン ○南瓜コロッケ ○黄桃缶</p> <p>胚芽精米,大麦,菜種油,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,干し椎茸,グリーンピース,ごま油/南瓜コロッケ,菜種油/黄桃缶/</p>	<p>22</p> <p>○ごはん ○マーボー豆腐 ○ししゃもの から揚げ ○ナムル</p> <p>精白米/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,菜種油,人参,長ねぎ,干し椎茸,ごま油,かたくり粉/カラフトししゃも,小麦粉,かたくり粉,菜種油/ハム,ほうれん草,もやし,人参,ごま油,白ごま/</p>	<p>23</p> <p>○ハンバーガー (横割バンズ レバー入りハンバーグ ケチャップソース スライスチーズ) ○ポテトスープ ○大根サラダ</p> <p>横割バンズ,レバー入りハンバーグ,菜種油,スライスチーズ/ベーコン,じゃがいも,人参,玉ねぎ,パセリ/大根,まぐろ水煮,きゅうり,人参,白ごま,ごま油/</p>	<p>24</p> <p>○厚揚げ入り 肉炒め丼 ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○パイン缶</p> <p>精白米,豚肉,メンマ,人参,菜種油,もやし,ほうれん草,厚揚げ,かたくり粉,玉ねぎ,りんご,しょうが,にんにく,ごま油,白ごま/キャベツ,油揚げ/パイン缶/</p>
<p>27</p> <p>○パスタ ミートソース ○青のりポテト</p> <p>パスタ,豚肉,大豆,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,セロリ,しょうが,にんにく,菜種油,パセリ,小麦粉,トマト缶/じゃがいも,菜種油,青のり/</p>	<p>28</p> <p>○たきこみいなり ○野菜コロッケ ○おひたし (小松菜・もやし)</p> <p>胚芽精米,大麦,油揚げ,人参,干し椎茸,ひじき,白ごま,のり/野菜コロッケ,菜種油/小松菜,もやし,かつお節/</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>○角食 ○チキングラタン ○あさりのサラダ ○きなこクリーム</p> <p>角食/鶏肉,玉ねぎ,マカロニ,マッシュルーム,人参,菜種油,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,パン粉,パセリ/あさり,しょうが,きゅうり,キャベツ,人参,菜種油,ごま油,白ごま/豆乳,きな粉,コーンスターチ,バター/</p>	<p>5/1</p> <p>○ごはん ○すき焼き ○揚げえび ポークシュウマイ ○甘夏かん</p> <p>精白米/豚肉,菜種油,焼き豆腐,白滝,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,たもぎ茸,焼き麩,春菊,干ししいたけ/ポークシュウマイ,菜種油/甘夏かん/</p>